

ROAD BOOK LAR 2025

Sécurité en course:

En cas d'incident en course, si vous avez besoin d'assistance, vous devez composer les numéros de la direction de course. **06 95 85 12 74** et **06 32 68 94 97**. Ces numéros doivent être pré-enregistrés dans votre téléphone de course. Ils sont présents sur chaque carte.

Selon le besoin, la direction de course vous mettra en relation avec la personne adéquate, médecin de course, 112, responsable de la section si problème technique... Et coordonnera l'accès des secours.

Veillez à ce que le code pour utiliser le téléphone soit connu par tous les membres de votre équipe pour que le téléphone soit utilisable par chacun d'entre vous.

Uniquement en cas d'accident grave, nécessitant une évacuation, vous utiliserez en plus du téléphone le signal SOS de votre balise GPS.

Nous vous considérons comme des raiders et aventuriers aguerris. Soyez responsables et lucides sur la situation de l'équipe. Ne prenez pas de risques inconsidérés...

Environnement de course:

Vous allez traverser de nombreux espaces naturels sensibles et classés, réserves naturelles, natura 2000 etc... Nous sommes en période de nidification. L'accès à de nombreuses zones est soumis à de fortes contraintes. De manière générale, il vous est demandé de rester discret et mesuré sur le volume sonore, d'utiliser l'intensité lumineuse des lampes nécessaire à une progression en sécurité sans excès.

Au abords de ces espaces naturels à protéger vous allez traverser de très nombreuses routes, hameaux etc... Nous avons effectué un travail de sensibilisation en amont. Il se peut que votre passage nocturne inquiète certains habitants non informés. Restez courtois et calmes et transmettez nos coordonnées si besoin.

Vous allez emprunter et traverser de nombreuses routes de tailles diverses. Veillez à vous conformer aux instructions présentes sur les cartes.

Pour toutes ces raisons, environnement, autorisations de propriétaires, sécurité, intérêt sportif... De nombreuses zones interdites sont présentes sur vos cartes. Leur non-respect entraîne une sanction allant d'une pénalité en temps jusqu'à la mise hors course immédiate.

Système de classement:

La priorité est donnée aux équipes qui ont complété le parcours dans sa totalité. Ce ne sera pas le cas de toutes les équipes. Le parcours contient de nombreuses portes horaires de manière à ramener toutes les équipes sur la ligne d'arrivée dans un délai raisonnable. Pour un peu de flexibilité dans votre course des shunt vous sont proposés. A ce moment, vous pouvez décider de suivre un parcours écourté, contre une pénalité, avant l'heure fatidique de la porte horaire. Ainsi vous pourrez moduler la quantité de cordes, CO, VTT, selon vos affinités. Toutefois une équipe qui shunt ne peut pas poursuivre sa progression si le podium course complète n'est pas engagé sur la section...

Pour effectuer le classement les règles appliquées par l'organisateur seront les suivantes:

1. Classement par temps des équipes qui ont réalisé l'ensemble du parcours.
2. Classement par temps des équipes qui ont eu recours à un ou plusieurs shunt (pénalité en temps indiquée dans le roadbook) pendant la course.
3. Classement des équipes ayant subies une porte horaire. D'abord par ordre de porte horaire puis par temps.

EX: *1er parcours complet en 22h05*
2ème parcours complet en 27h48
3ème parcours avec deux shunt en 24h50
4ème parcours avec un shunt en 25h30
5ème Porte horaire H en 23h30
6 ème Porte horaire H en 23h34
7ème Porte horaire C en 22h50

Départ:

Le départ sera donné en chasse selon le classement du prologue à partir de 17h00. Si les écarts du prologue étaient trop conséquents nous pourrions modifier les horaires des équipes en fin de liste de départ.

Les Cartes:

2 jeux de cartes seront disponibles par équipe. 1 roadbook distribué lors de l'accueil. Vous allez utiliser différents supports IGN et IOF avec des échelles allant de 1 / 4 000 à 1 / 25 000. L'échelle est précisée sur chaque carte. Vous allez progresser dans de nombreuses forêts exploitées régulièrement, dans des zones agricoles ouvertes. Nous avons procédé à de nombreuses corrections de cartographie et ajouts de sentier utiles ou nécessaires à votre progression. Pour autant vous croiserez de nombreuses sentes, sentiers, chemins de débardages non recensés. Les navigateurs devront faire preuve de vigilance et de concentration.

Sur vos cartes vous retrouverez plusieurs symboles:



Le symbole IOF arrivée est utilisé pour chaque AT (aire de transition). Vous avez systématiquement un boîtier à pointer lorsque vous arrivez à l'AT. C'est l'heure de pointage de ce boîtier qui détermine si vous êtes concerné ou non par une porte horaire.



Les croix indiquent une route interdite
Les parenthèses sont un passage autorisé.



Toutes ces surfaces sont des zones interdites. Vous n'avez aucune excuse pour les traverser...

LAR 2025

8.	38	Route, Chemin, Jonction
9.	40	Chemin, Jonction
10.	39	Chemin, Jonction
11.	42	Chemin, ruisseau, Croisement

B
N
N
ok
ok

Les définitions de postes sont en texte sur les supports IGN et en symboles IOF sur les cartes IOF. Les informations en rouge concernent les portes horaires et shunt. Dans cet exemple, si votre équipe n'a pas passé la porte horaire **B**. Le **N** signifie, non, je ne pointe pas la balise. Le **ok** signifie que vous devez pointer la balise.

D à 01h, demi atelier cordes (shunt 2h15)



















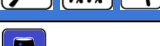


Cette indication sur la carte signifie:




- Après 01h00 je subis la porte horaire D, je suis obligé de ne faire que le demi atelier de corde.
- Avant 01h00 je peux choisir un shunt. Je ne ferai que le demi atelier de cordes, j'aurais une pénalité de 2h15 ajoutée à mon temps de course pour établir mon classement parmi les équipes qui auront utilisé les shunt.



Symboles roadbook:





	VTT		Rappel		Eau potable		Caisse (matos vtt, chaussures, porte carte, casque, répa...) et ce que vous voudrez pour compléter.
	Course		Escalade		Toilettes		VTT
	Trek		Roller		Carte		Sac cordes
	Packraft		Aire de transition				Sac packraft



Le parcours:





Section		Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
Start						0:25:00	
1		Roller	24,5	40	1:10:00	2:30:00	
AT1/2					0:10:00	0:15:00	A
2		Pack raft	3	5	0:30:00	0:50:00	
AT1/2					0:05:00	0:10:00	
3		Trek	22	1450	2:25:00	4:00:00	
AT3					0:10:00	0:15:00	B
4		VTT	17,8	230	1:05:00	1:50:00	
AT4/5					0:05:00	0:15:00	C et D (shunt 2h15)
5		Cordes	4	400	2:00:00	3:30:00	
AT4/5					0:05:00	0:15:00	
6		VTT	4	325	0:25:00	0:50:00	
AT6/7					0:05:00	0:15:00	E et F (shunt 1h30)
7		CO	8,5	300	1:10:00	2:30:00	
AT 6/7					0:05:00	0:20:00	G (shunt 3h00)
8		VTT	55	1400	3:35:00	6:00:00	
AT 8/9					0:05:00	0:15:00	H et I (shunt 1h45)
9		Trek	10	580	1:30:00	2:30:00	
AT 8/9					0:05:00	0:15:00	
10		VTT	7	180	0:30:00	0:50:00	
AT10					0:05:00	0:05:00	J
11		Course	1	50	0:10:00	0:15:00	
AT11					0:10:00	0:20:00	
12		Pack raft, CO	31,5	420	5:30:00	9:00:00	K et L (shunt 01h30)
AT12					0:10:00	0:20:00	
13		Trek	5,5	50	0:30:00	1:10:00	
		TOTAL	193,8	5490	21:50:00		



 START					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
Départ	 						Départ selon classement et écarts du prologue.

Section	 Pas de carte	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
1		Roller	24,5	40	1:10:00	2:30:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines + Roller							
Pas de carte, suivre le tracé de la Voie verte. Voie parfois partagée et ouverte, respect du code de la route imposé. A l'arrivée rangement roller dans votre sac ou sangle (matos roller de l'équipe solidaire) à déposer dans un camion. Stop Chrono.							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT1/2	  				0:10:00	0:15:00	A (Après 20h00, un seul bateau navigue, Après 20h30 fin de la navigation)
Arrivée sur l'AT, vous lisez et recevez les consignes de sécurité pour la navigation. Reprise Chrono. Distribution des cartes de l'ensemble du raid. Gonflage et équipement pour réaliser un relais.							

Section	 Pas de carte	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
2		Pack raft	3	5	0:30:00	0:50:00	
Equipement Obligatoire : Navigation							
2 équipiers au premier passage, les deux restants au second passage.							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT1/2	  				0:10:00	0:15:00	
Rangement matériel packraft.							

Section	 Carte 1, Carte 2	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
3		Trek	22	1450	2:25:00	4:00:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines							
Respect rigoureux des passages obligatoires et zones interdites. Un zoom IOF pour mieux comprendre la zone du poste 1.							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT3					0:10:00	0:15:00	B à 00h45 (passé cette heure VTT suivant écourté)
Récupération et montage VTT. Accès à vos deux caisses de matériel.							

Section	Carte 2, Carte 3	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
4		VTT	17,8	230	1:05:00	1:50:00	
Equipement obligatoire: Toutes disciplines + VTT							
Début de section, route interdite, sentier le long.							



					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT4/5					0:05:00	0:15:00	D à 01h00 ou (shunt 2h15) C à 02h15
Porte horaire D à 01h00 ou shunt (2h15), vous effectuez seulement le premier parcours cordes. Porte horaire C à 02h15, pas d'atelier corde.							



Section	Carte 4	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
5		Cordes	4	400	2:00:00	3:30:00	1h de pénalité si débrayage de rappel
Matériel obligatoire: Toutes disciplines + cordes							
Un stop chrono en début et une reprise chrono en fin de chaque atelier. L'équipement se fait hors chrono, il est vérifié par un bénévole. Suivez avec rigueur les instructions des bénévoles. Pour l'accès au second parcours, trace paumatoire, suivre balisage peinture point jaune sur fond blanc. Interdiction d'emprunter un parcours de via ferrata (hormis 50m câblés au début de la descente du second parcours).							



					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT4/5					0:05:00	0:15:00	



Section	Carte 3	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
6		VTT	4	325	0:25:00	0:50:00	
Equipement obligatoire: Toutes disciplines + VTT							



					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT6/7					0:05:00	0:15:00	E et F (shunt 1h30)
Porte horaire F à 4h45 ou shunt (1h30), vous effectuez seulement une partie de la CO Porte horaire E à 5h30, vous ne faites pas la CO.							



Section	 Carte 5	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
7		CO	8,5	300	1:10:00	2:30:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines							



					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT 6/7					0:05:00	0:20:00	G (shunt 3h00)
Porte horaire G à 06h00 ou shunt (3h00), une boucle en moins sur le VTT.							



Section	 Carte 3, Carte 6, Carte 7	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
8		VTT	55	140 0	3:35:00	6:00:00	
Equipement obligatoire: Toutes disciplines + VTT							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT 8/9					0:05:00	0:15:00	H et I (shunt 1h45)
Porte horaire I à 10h10 ou shunt (1h45), trek raccourci. Porte horaire H à 11h40, pas de Trek.							

Section	 Carte 8	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
9		Trek	10	580	1:30:00	2:30:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT 8/9					0:05:00	0:15:00	

Section	 Carte 9	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
10		VTT	7	180	0:30:00	0:50:00	
Equipement obligatoire: Toutes disciplines + VTT							

					Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT10					0:05:00	0:05:00	J
Rangement matériel de VTT (vélos cintres tournés). Porte horaire J, à 14h30, susceptible d'être activée en fonction des conditions de navigation (eau sur la rivière) et de retards excessifs (nuit). Instructions spécifiques pour une récupération des VTT avant la fin du packraft.							

Section	Carte 3, Carte 6, Carte 7	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
11		Course	1	50	0:10:00	0:15:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines							

		Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT11		0:10:00	0:20:00	
Suivre les instructions et balisage aux abords de l'AT. On est pas seuls!				

Section	Carte 9, carte 10, carte 11, carte 12	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
12		Pack raft, CO	31,5	420	5:30:00	9:00:00	K et L (shunt 01h30)
Matériel obligatoire: Toutes disciplines + navigation (au départ de la section, à l'arrivée de la section, pendant la navigation.)							
Grosse section. Du packraft avec portage. Une CO.							
Danger sous le dernier pont, passez à droite.							
En rouge sur votre carte (traits) des indications pour passer au mieux les obstacles... Le trait rouge indique où passer. Lisez la rivière...							
Premier embarquement en aval du barrage à 12h15 selon débit d'eau (si équipe en avance et si manque d'eau boîtier stop à bipper prêt à embarquer puis reprise chrono à 12h15).							
17h15 fin du lâcher d'eau. Selon les conditions de navigation (niveau d'eau) récupération des VTT (porte horaire J) pour finir la course. Instructions sur place.							

		Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
AT12		0:10:00	0:20:00	
Remise du sac packraft fermé.				

Section	Carte 12	Activité	Distance	D+	Horaire rapide	Horaire lent	Portes horaires
13		Trek	5,5	50	0:30:00	1:10:00	
Equipement Obligatoire: Toutes disciplines							
En petites foulées, la bière vous attend!							